Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канаш

Рассмотрена Согласована Утверждена

на заседании МО учителей зам.директора школы Приказ № 58

26 . 06. 2017г. 28 .06 .2017г. 28 .06. 2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2017-2018 учебный год

4 класс

Уровень: базовый

Всего часов на изучение программы: 4 класс - 102 часов

Количество часов в неделю 3

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС общего начального образования, приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10 2009года

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандартаобщего начального образования» и авторской программы В.И.Ляха, А.А Зданевича «Физическая культура»(Просвещение 2011г.)

Составитель: учитель физической культуры К.О. Фёдоров

2017 год

**Рабочая программа по физической культуре для 4 класса**

Программа разработана на основе:

***Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) приказ Минобразования и науки РФ №373 от 06.10.2009г.(с изменениями от 31.12.2015г. №1576.)***

Программа обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической куль туры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка» : характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной* *деятельностью;*

–*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных* *занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при* *травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

–выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

–выполнять передвижения на лыжах

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- демонстрировать следующий уровень физической подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжок в длину с разбега | 290 | 220 | 190 | 260 | 200 | 190 |
| Прыжок в длину сместа | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Бросок набивного мяча | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |

**Обучающийся получит возможность научиться:**

–*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

–*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

–*плавать, в том числе спортивными способами;*

**Содержание учебного предмета**

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья1 **(ДНСЗ),** повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Основная работа на уроке физической культуры с обучающимися с нарушением состояния здоровья (ДНСЗ) ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений . Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев ; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед .

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» .

***Легкая атлетика***

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение **.**

Финиширование

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции .

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель»**.**

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»);

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») **;**

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» **.**

*Основная работа на уроке физической культуры с обучающимися с нарушением состояния здоровья* ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

*Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья*: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности .Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

**Тематическое планирование 4 кл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | *5* |
| 2 | Подвижные игры | 17 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Элементы спортивных игр | 20 |
|  | **ИТОГО:** | **102 ч** |

**Тематический план для 4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема урока | Кл-в часов | Примечан ие |
| 1 | Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. | 1 |  |
| 2 | Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта | 1 |  |
| 3 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  |
| 4 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Игра «Пустое место». | 1 |  |
| 5-6 | Бег на выносливость. Бег 1000м. | 2 |  |
| 7 | Метание мяча в цель. | 1 |  |
| 8 | Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. | 1 |  |
| 9 | Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность. | 1 |  |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  |
| 11 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 |  |
| 12-14 | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка. | 3 |  |
| 15-16 | Стойка на лопатках, согнув ноги  перекат в упор присев. | 2 |  |
| 17-18 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой». | 2 |  |
| 19-20 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. | 2 |  |
| 21 | Тестирование наклона вперед из положения сидя. | 1 |  |
| 22 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |  |
| 23-25 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост  из положения лежа на спине. Развитие координации. | 3 |  |
| 26-27 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 2 |  |
| 28-29 | Разучивание разминки парах, разучивание упражнений для развития силы, проведение подвижной игры «Снайперы» | 2 |  |
| 30-31 | Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 2 |  |
| 32-34 | Эстафеты. Броски и ловля мяча в парах. | 3 |  |
| 35-36 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков | 2 |  |
| 37-38 | Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | 2 |  |
| 39-40 | Разучивание правил игры «Зайцы в огороде». | 2 |  |
| 41-42 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1минуту. | 2 |  |
| 43-44 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 2 |  |
| 45-46 | Броски мяча через волейбольную сетку | 2 |  |
| 47-48 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 2 |  |
| 49-50 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м | 2 |  |
| 51-52 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 2 |  |
| 53-54 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 2 |  |
| 55-56 | Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах | 2 |  |
| 57-58 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке  на лыжах | 2 |  |
| 59-60 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 2 |  |
| 61-62 | Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Подними предмет» | 2 |  |
| 63-64 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 2 |  |
| 65-66 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с ускорениями. | 2 |  |
| 67 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |  |
| 68-69 | Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте. | 2 |  |
| 70-71 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». | 2 |  |
| 72-73 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 2 |  |
| 74-75 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 2 |  |
| 76-78 | Игра «Пионербол». | 3 |  |
| 79-80 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.  Комплекс упражнений на меткость. | 2 |  |
| 81-82 | Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе. | 2 |  |
| 83-84 | Совершенствовать технику бросков мяча в корзину с места, с двух шагов. | 2 |  |
| 85-87 | Игра в мини-баскетбол. | 3 |  |
| 88-89 | РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ. Разминка со специальными беговыми и прыжковыми упражнениями. Подвижная игра «День и ночь» | 2 |  |
| 90-91 | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 2 |  |
| 92-93 | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА. Беговая разминка. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | 2 |  |
| 94-96 | ТЕСТИРОВАНИЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА.БЕГ НА 30 МЕТРОВ. Преодоление полосы препятствий. ТЕСТИРОВАНИЕ БЕГА НА 30 МЕТРОВ. | 3 |  |
| 97-100 | МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ И НА ДАЛЬНОСТЬ.ТЕСТИРОВАНИЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА .Подвижная игра «Вороны и воробьи» | 4 |  |
| 101-102 | Техника Челночного бега 4х10. ТЕСТИРОВАНИЕ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 4х10 МЕТРОВ. Игра с элементами пионербола | 2 |  |